

名越康文著 「どうせ死ぬのになぜ生きるのか」を読む！

著者・名越康文さんは奈良県出身の精神科医。テレビ・ラジオのコメンテーターでもある。三・四年前の秋に出版されたこの本は、本の題名「どうせ死ぬのになぜ生きるのか」という奇抜さも手伝って、ロングセラーとして売れ続けている本である。

著者が、「どうせ死ぬのになぜ生きる」と云うこの問いにぶつかったのは十歳ぐらいの時であるという。それから四十年を経て、氏はこの問いに答えが出せるのは佛教の実践だと確信したという。

本のサブタイトルに「晴れやかな日々を送るための佛教心理学講義」とある。私の日頃のよりどころとする親鸞聖人教えとは異なるが、氏の学生時代の苦悩と、医者となって患者との葛藤のなかで、「自分は医者としてはやっていけないのではないかもしれない・・・」という切羽詰まった心境を赤裸々に語られている。

そういう袋小路に迷い込んだ二十歳代の氏を救ってくれたのが、佛教を初めとする東洋思想であり、瞑想であったという。といても当時の学びは、質・量ともにまったく稚拙なもので、だからこそ、1、2年ほどでやめてしまい、その後長く、佛教から離れることになってしまったという。

精神科医として働き始めてから、一人ひとりの患者が病を癒し、またその途中で命が落とされることのないよう全力で診療にたずさわってきた、しかしその一方で、診療に集中する自分と、「もう一人の自分」からの「本当にこれでいいのか」と云う自問がうずめいていた。しかし、カウンセリングにこられる人たちの「なんとなく空（むなし）い」「生きているのが辛い」「どう生きたいのかわからない」という悩みに本当の意味で応えるためには、自分自身が「どうせ死ぬのになぜ生きるのか」と云う問いに向き合い、答えを出していかなければならぬ

のではないかと感じるようになり、この問いに応えないかぎり、自分はもちろろん、患者さんも含めたあらゆる人々が救われないのでないか。そういう思いが、日まにどんどん強くなっていった。しかし、精神科救急の現場での日々のめまぐるしさの中で、この問いに、正面から向き合うことのないまま、またもや長い時間を過ごす結果となった。

それでも一歩ふみだしたのは、五十歳を迎えようとする年齢が後押しした側面もあり、自分がどう生き、どう死んでいくのか、その答えを求めざるをえなかった。

ではなぜ、佛教だったのか？それは、自分が学んできた精神医学や心理学はもろろん素晴らしいものであるが、「どうせ死ぬのになぜ生きるのか」と云う問いに答えしてくれるものではない。この問いに対して答えを出せるのは、おそらく佛教しかないという確信であった。

佛教は「こうすればいいよ」という実践生活の指針を持っている。

と同時に、「劣等感や挫折感をなんとか解消したい」と願ったとき、この

「マイナスを埋めたい」と云う願いに応えることに全力を挙げてきた宗教だから。

親鸞聖人は「善人でも救われるのだから、悪人が救われねばならない」という悪人正機を主張したのは有名です。これは、「深く悩み続けている人」「長く辛い思いをしてきて、何とかそこから逃れたいと思っっている人」ほど、佛教の学びは深まりやすい、ということ。また、煩惱があるがままに救われると、教えられているが、これも本気で悩み本気で苦しんだ人ほど、佛の願いがたのもしくということである。

この本をお読みになりたい方は申し出てください。また、PHP新書から刊行。